

蔡向红 编著



本书汇集了最齐全、最有效、最古老的巧治常见病的偏方，所有选方原料均来自家常食材、常用中药材，使用方便，省钱省力，不仅能防病治病，还可以强身健体，可谓一书在手，全家适用。

治病说明书

LAOPIANFANG YANGSHENG ZHIBING SHUOMINGSHU

老偏方养生



传世偏方，省力省钱，屡试屡验

- 最齐全、最有效的巧治常见病的偏方。
- 源自经典医药典籍，经过民间千百年验证。
- 科学实用、通俗易懂、内容翔实、疗效确切。
- 防病治病，省钱省力，一书在手，全家适用。



蔡向红 编著



治病说明书

LAOPIANFANG YANGSHENG ZHIBING SHUOMINGSHU

老偏方养生

常州大学图书馆
藏书



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老偏方养生治病说明书/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 4

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5301 - 7

I. ①老… II. ①蔡… III. ①土方—汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 049528 号

老偏方养生治病说明书

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 18.5

字 数 280 千字

版 次 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5301 - 7

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD

很多人都感觉“就医难，用药贵”，这的确是一个让老百姓无奈的事实。那么，对于普通老百姓来说，有没有一种既简便又省钱且易操作的方法来治病保健康呢？答案是肯定的，偏方就是方法之一。

偏方，一般都是指没有经过正式的药物或医学典籍收录，在民间流传的特定环境和实践中，确能对某些病症具有独特疗效的方剂。往往被当作“秘方、偏方”。偏方的材料一般都来源于一些中药材，或日常生活中常见的植物、水果，甚至只是简单的按摩手法等。偏方因其用药用法简单、价廉深受老百姓的欢迎。

对于偏方，民间有人笑说，“小小偏方，气死名医”。用偏方治大病，并非空穴来风。例如大蒜治痢疾、醋泡蛋治疗失眠等，效果都比较可靠。可以说，偏方是祖国医学宝库中不可分割的一部分。

所以，当你患有慢性病或疑难病久治未愈时，不妨试试这些民间偏方。

不过，所有的偏方都具有一定的适用性。如果是对证选用，当然能收到疗效，但若不加分析辨证，不针对自己的病证，乱选偏方，则达不到治疗效果，甚至容易出意外。因此，对于偏方，我们一定要采取一种科学、严谨态度来取其精华，去其糟粕。在使用偏方的过程中，还要注意以下这些问题。

(1) 明确病证，选择适合自己的偏方。不要不管病情，听人说哪种偏方有效，就不管是否科学、合理就拿来乱用一气。因为很多疾病，尽管从表面上看，其症状看上去差不多，但实质却完全不同。比如腹胀、腹泻，可能是





老偏方养生治病说明书

由于很多种疾病引起的，例如胃肠疾病、肝病及心功能不全等。如果没有明确自己的腹胀、腹泻是由什么而引起的就盲目使用偏方，则可能给健康带来隐患。

(2) 服用偏方时，不要随意搭配其他药物。若糖尿病患者在服用优降糖的时候，又使用了偏方，则应该避免偏方中含有的人参、甘草等，因为它们之间可能会产生拮抗作用，减低降糖药效应。不过就算药物和偏方之间不存在搭配禁忌，其服用时间也最好间隔1~2小时以上。

(3) 确定药名，把握用量。上面已经提到过，所谓偏方，是流传或散落在民间经口传耳闻而来。除了较多的经验成分外，不少药物还存在着同物异名或异物同名的现象，因此在药名、用法、用量、适应证等方面不可避免地存在着一定的误差；其次是每个人的年龄、性别、体质等也存在着差异。因此，对药物不能道听途说，不加核准，在使用的过程中更应该注意用量。

偏方虽好，但为了早日康复及用药安全，在使用的过程中一定要谨慎小心。尤其是对于久治不愈的慢性病或疑难杂证，一定要先明确了病因，清楚自己是否真的适合某一种偏方，然后再使用，切忌“病急乱投医”。

编者





第一章

内科——健康保健由表及里

感冒也是一种病，巧用生姜好得快	002
支气管炎常咳嗽，生姜萝卜来润肺	005
猪肝配菠菜，不再患贫血	007
心绞痛莫怕，银杏叶茶缓疼痛	010
难忍的腹痛，大蒜捣泥敷肚脐	013
上火类型各不同，选好偏方灭对火	016
远离便秘的困扰，吃药不如吃菠菜	019
一个熟苹果，告别腹泻的尴尬	022
红薯粉熬粥，远离消化性溃疡	024
川芎煮鸡蛋，赶走要命的偏头痛	027
失眠睡不着，吃醋蛋液胜过安眠药	030
玉米须是宝，胆囊炎症快跑	033
鲜荷牛肚汤，拯救胃下垂	035
患上冠心病，常吃白菜豆腐干	038
惹上脂肪肝，凉拌黄豆来降脂	041
鸡蛋壳别扔，关键时刻解胃痛	044





第二章

外科——小伤小痛一扫光

- 一片大蒜膜，割伤、擦伤全好了 048
- 虎杖根降温，烫伤不再火辣辣 050
- 冻伤反复真烦恼，快用棉花子煎水 053
- 腰腿痛无人知，试试白酒枸杞饮 055
- 一把粗盐，治疗老寒腿效果好 057
- 跌打损伤不好受，仙人掌泥舒筋骨 060
- 骨质疏松危害大，甲鱼猪髓熬成汤 062
- 卤猪肠，让难言的痔疮不再来 065
- 颈椎病疼痛，米醋热敷有奇效 068
- 经常抽筋，泡杯芍药甘草茶 070
- 缓解足跟痛，快用萝卜皮热敷 073
- 慢性肩周炎，活血粥坚持喝 076
- 消化道出血，三七配莲藕止血快 078
- 远离急性闪腰，试一试“背运法” 081
- 腰部热敷，远离腰椎间盘突出 083





第三章

五官科——面子问题很重要

天麻炖鸽子，治疗面瘫有奇效	088
巧用胖大海，治疗红眼病	090
治疗迎风流泪，苹果皮不要扔	093
患上白内障，按摩外加桑麻糖	095
夜盲视力差，常吃胡萝卜炖猪肝	097
冰块敷一敷，迅速止鼻血	099
科学洗鼻，鼻窦炎无须用药	103
不通气的鼻炎，按摩穴位可消除	105
黄酱巧治腮腺炎	108
巧用花椒油，有效缓解牙痛	110
一碗黑米粥，治好牙龈炎	113
双黄连去口臭，还你清新口气	115
扁桃体发炎，莲藕绿豆熬成粥	118
苦瓜灭火，口腔溃疡不再来	120
紫菜配萝卜，让你不再耳鸣	122





第四章

皮肤科——让肌肤细嫩如婴儿

樟脑散，治鸡眼	126
长了瘰子别发愁，香蕉皮就能治	128
喝醋吃酸，尴尬的狐臭不再来	130
有了花椒醋，没了灰指甲	133
疮疖莫挤压，番薯冬瓜来排毒	135
带状疱疹不用怕，红糖茉莉水来帮忙	137
绿豆粉敷一敷，从此没湿疹	139
桃叶加酒精，治疗荨麻疹	141
无花果叶除白癜风，让皮肤自然新生	143
红枣鱼腥草茶，缓解皮肤瘙痒	146
葱白大蒜五味，让牛皮癣不再顽固	148
白萝卜配明矾，消除汗脚的烦恼	150
食醋泡脚，让脚气去无踪	153
绿豆配海带，轻松战胜青春痘	155
黑豆虽小，治疗脱发功效大	158





第五章

儿科——儿童健康，父母放心

清热解毒方，手足口病好得快	162
防治佝偻病，鳊鱼豆腐显神通	164
胡椒配绿豆，轻松驱蛔虫	166
糖冬瓜清肺热，专治小儿百日咳	168
山羊角熬汤，治疗小儿抽搐	171
薏仁桔梗粉，缓解龋齿痛	173
山楂开胃糕，孩子从此不厌食	176
小儿流涎，妙用白术妈妈轻松	178
减少磨牙次数，常吃地瓜干	180
小儿吐奶，按摩胃俞穴	182
枸杞猪肝汤，治疗沙眼很灵验	184
小儿便秘，推拿天枢穴	186
小儿水痘家长愁，竹笋绿豆来解忧	189
小儿感冒太频繁，妈妈按摩好得快	191
多食“苦”味，痱子不再身上捂	194





第六章

妇科——健康的女人最美丽

中药炒盐，缓解痛经	198
按摩治疗经期头痛，让你不再花容失色	200
月经不调，来一杯木耳红枣茶	203
葵花盘还能止崩漏	206
缓解产后多汗，山药汤很有效	208
产后缺乳怎么补，章鱼配上猪蹄汤	210
产后腰痛，简单按摩就能好	213
阴道炎还需外洗法	216
学会按摩，盆腔炎不再扰	219
宫颈糜烂，简单草药就能治	221
乳腺增生不用怕，自我按摩好得快	224
推迟更年期综合征，常按三阴交	227
有了扁豆和山药，白带异常一扫光	229
多晒太阳，远离手脚冰凉	232





第七章

日常生活——偏方妙招应对万变

鱼刺卡喉，柑橘解愁	236
晕车晕船，内关穴贴生姜	238
薄荷泡茶，赶走疲劳乏力	240
打嗝止不住，立即按少商	242
体虚多汗，喝一碗乌梅黑豆汤	244
视力不好坏处多，快用玉米解忧愁	246
醉酒不怕，喝杯蜂蜜也解酒	248
金枪鱼黄豆，远离嗜睡身体健	251
健忘困扰多，来碗香甜花生粥	254
蚊虫叮咬很烦恼，薄荷就能帮你忙	257
按摩穴位，不怕落枕	260
少白头不用愁，多喝首乌红枣粥	262
啤酒治头屑多，胜过洗头膏	264
清凉一夏，适当出汗防中暑	266

附 录	269
男科小偏方	269
塑身美容小偏方	270
维生素缺乏症小偏方	279



第一章

内科——健康保健由表及里

体内是健康的“事故多发区”，因此一定要学会预测、防治和护理。本章就为你介绍了一些防治内科疾病的小偏方，从而为你的身体健康保驾护航。





感冒也是一种病，巧用生姜好得快

赵先生平时总是很忙，更别说有时间运动，即使偶尔去锻炼一下，不到半小时就气喘吁吁、大汗淋漓了，最后不得不回家休息。由于体质不好，每次流感来袭，赵先生总逃不掉能轻易被传染——轻则鼻子不通气、打喷嚏、头晕，重则咽喉疼痛、发热，甚至淋巴结肿大。这天，天气突然就降温，一不小心，赵先生又感冒了，先是流鼻涕，后来咳嗽，最严重的是好几个晚上一躺下睡觉，就会被咳醒，好像气管被什么堵住一样，呼吸都很难受，睡眠质量也很不好，白天又总觉得全身酸痛。这也给他工作带来了麻烦，一感冒就要打点滴，而每次都不得不在打完点滴后赶紧加班。

你是否感到很奇怪，为什么有的人一年四季几乎不感冒，而有的人风一吹就打喷嚏流鼻涕，没几天就严重感冒了。那么，是什么原因让他们反复患上感冒呢？



感冒是指由病毒引起的急性上呼吸道感染。每个人都免不了与感冒的“亲密接触”。偏偏感冒病毒的感染能力又非常强，只要很少量（1~30个感冒病毒颗粒）的感冒病毒就足以导致人体受到感染，而且感冒病毒一旦进入鼻腔，95%的人都会被感染。

对于感冒，人们习惯性地认为无非就是嗓子干痒，鼻子不通气，打喷嚏或者流鼻涕，因此不到最严重时，往往不太容易引起人们的重视。殊不知，感冒虽小，其影响却很大，如不及时治疗，有可能演化为更严重的疾病，比如急性鼻窦炎、气管炎、中耳炎、支气管炎，有的患者还可能会继发风湿病、肾炎等疾病。

医学专家研究发现，人体免疫系统每天都要面对各种病毒的侵害。免疫





系统在面对这么多病毒时，难免会有疏漏。感冒这样的小毛病很容易乘虚而入，尤其是像赵先生这样身体抵抗力较差的人群自然就容易患病了。



症状细说

在临床医学中，可以将感冒分为普通感冒和流行感冒2种。常见的感冒症状包括头痛、头晕、发热、流鼻涕、鼻塞、咳嗽，甚至是呕吐等。无论是哪一种症状，都让人感觉到不舒服，更别说同时拥有好几种症状了。

感冒除了分为普通感冒和流行感冒外，还可以根据其症状细分为风寒型感冒、风热型感冒、暑湿型感冒、病毒型感冒及流行性感冒等，每一种感冒所表现出来的症状也有所不同。那么，如何知道自己是否患上了感冒，所患的又是哪种类型的感冒呢？

(1) 风寒型感冒 低热、无汗、全身酸痛、流清鼻涕、咳痰为白色且稀薄，咽喉肿痛，口不渴或喜热饮。

(2) 风热型感冒 发热、身体沉重、咳痰为黄色且黏稠、喉咙痛。

(3) 暑湿型感冒 怕冷、无食欲、头脑胀痛、腹痛或腹泻。

(4) 病毒型感冒 高热、胡言乱语、昏迷、抽搐。

(5) 流行感冒 高热、全身酸痛、无力、鼻塞、干咳无痰、胸闷或恶心。幼童体弱者易并发肺炎或心力衰竭。

目前世界上还没有哪种药物可以直接将感冒病毒全部杀死，因此最有效的方法就是依靠人体免疫系统进行抵抗。所以对于感冒的治疗方式应主要从增强身体免疫功能，规范作息时间，改变饮食习惯，如大量饮水，控制盐分摄入等方面进行。另外，感冒的种类以及所引发的症状不同，应采取的预防和治疗方式也各不相同，只有找到病因，对症用妙招，才能治好感冒。

那么，像赵先生这样平日缺乏时间锻炼的人群，总吃药又会产生耐药性，日常生活中，他该如何治疗这“一不小心就入侵的感冒病毒”呢？

我们日常生活中经常用到的生姜，就能解决这个烦恼。





老偏方养生治病 说明书

偏方正解

嚼生姜

【材料】生姜适量。

【做法】每天早上起来后，先饮一杯温水润肠，然后将生姜用开水冲泡5分钟取出，放入嘴里含10~20分钟，慢慢咀嚼，让生姜的气味在口腔内散发。

【功效】姜被中医誉为“呕家圣药”，在著名的医学巨著《伤寒论》中记载的113首方剂中，应用生姜的方剂就有37首。中医认为，生姜味辛性温，入肺、脾、胃经，有解表散寒、温中止呕、化痰止咳的功效。常用此方，不仅能带走体内多余的寒气，同时还能驱散体内的病菌，从而起到预防感冒的作用。

小知识

患了感冒，不愿吃药，或者你正好处于孕期无法服药又该怎么办呢？那就用酒浴法。

取1块纱布，1杯高浓度酒。纱布蘸酒，在关节处、耳根下方、腋窝、手腕、大腿根处、脚踝、脚心等处来回擦拭30~40次。然后盖被睡一觉，症状即可得到好转。

增效小偏方推荐

偏方一：桔梗菊花

【材料】桔梗、菊花、牛蒡子、桑叶、蝉蜕各适量。

【做法】将上述材料用水煎至熟。口服2~3次，连服2~3日。

【功效】适用于外感发热、嗓音嘶哑。

偏方二：大蒜药棉

【材料】大蒜适量。

【做法】将大蒜去皮后削成细圆锥形，裹上一层薄薄的药棉，塞到鼻孔里。一次5~6分钟，每日4~5次。

【功效】适用于打喷嚏、清鼻涕不断。





② 支气管炎常咳嗽，生姜萝卜来润肺

钱先生的工作非常忙碌，加上他不太注重饮食。有时间就吃，没时间就不吃了，不想吃就吃得清淡点，想吃的时候又吃得很油腻。由于长期如此，钱先生的身体没有以前好了。一次，他在空调房里吹了一天冷空气后，晚上到家觉得自己咽喉肿痛，说话声音嘶哑，他去了医院才知道，自己患上了支气管炎。拿到诊断书的钱先生越想越心慌，生怕耽误了工作。因此，除了医生开的药，他自己又买了很多药，希望能快速治好。可没想到，他的支气管炎的症状反而越来越严重，出现了打喷嚏、痰多、咳嗽不断等症状。无奈之下，他只好重返医院进行治疗。

支气管炎是一种对人体伤害很大的呼吸系统疾病，患上支气管炎的人，无论是身体上还是心理都会承受痛苦，也为自己的正常生活带来了不少负担。那么，人为什么会得支气管炎呢？该病是由什么原因引起的呢？只有了解到了原因，才能更好地做好预防工作。

(1) 气候因素 寒冷多变的气候是诱发支气管炎的重要因素。低温会影响人体血液循环，导致人体局部抵抗力下降，更容易受细菌和病毒的感染。

(2) 呼吸道感染 常见的呼吸道感染，如慢性鼻窦炎、支气管扩张等，若没有得到很好的控制，则会导致此病的发生。

(3) 吸烟及空气污染 长期吸烟，或者当一个人长期处在有烟尘或化学毒物的环境中，也会逐渐患上此病。因为这些物质会刺激人体的呼吸道，久而久之就会形成疾病。



❶ 症状细说

支气管炎分为风寒型气管炎、风热型气管炎、燥邪型气管炎。不同的类型

